

¿Qué es Neo Pilates? Pilates + Entrenamiento Funcional + Circo

Juliana Mariela Galarza

Universidad Nacional de La Plata

Jugalarza23@gmail.com

Resumen

El método Neo Pilates fue desarrollado en el 2010 por la fisioterapeuta y master en Neurociencias Amanda Braz, nacida en Lages una ciudad al interior de Brasil. Distintos acontecimientos a lo largo de la carrera docente de la autora, la llevaron a la unión de los principios de otras tres técnicas: el Pilates, el Entrenamiento Funcional y las Actividades Circenses. Esta fusión también involucra la creación de equipos inéditos e innovadores en Brasil (de donde proviene) como en Argentina, para ser trabajados en conjunto con el método Pilates específicamente, o con la gimnasia en general. Por lo tanto, este material aborda los principios Pilates y los actualiza trayendo consigo conceptos no necesariamente nuevos, ya que tanto el entrenamiento funcional como el circo son prácticas antiguas, pero totalmente actuales en evidencias del mundo del fitness y la rehabilitación. El Neo Pilates llega por primera vez a la Argentina en el año 2016 y continúa su crecimiento hasta nuestros días. Sigue los conceptos más conocidos y abordados por el ejercicio físico seguro y la rehabilitación, y los localizamos en la práctica de la gimnasia. De esa unión nace una nueva forma de pensar y trabajar el Pilates tradicional, y la suma de nuevas dinámicas en las clases y de desafíos corporales; lo convierte en un método más completo y divertido.

Palabras claves: Neo Pilates – Pilates – Entrenamiento Funcional – Circo – innovación

Historia y justificación del método

El método Neo Pilates fue desarrollado por la fisioterapeuta Amanda Braz y su equipo. Amanda se recibió de Fisioterapeuta en el año 2000 y enseguida inició su carrera como

docente, especializándose en acupuntura a la vez que finalizó su carrera de Maestría en Neurociencias en la UFCS (Universidad Federal de Santa Catarina) en 2003. A los inicios del 2005, la autora se encuentra con el Pilates por primera vez y ese año lo dedica a realizar cursos, estudiarlo y trabajar con el método en la ciudad de Florianópolis.

A inicios del año 2010, Amanda quedó embarazada y a finales de su primer trimestre de gestación no soportó el ritmo intenso de trabajo, decidió renunciar a su cargo como docente universitaria y decidió dedicarse solamente a su pasión, el método Pilates. Contrató una fisioterapeuta para que la auxiliara con su estudio y las clases, y a los siete meses de gestación tuvo complicaciones que la llevaron a hacer reposo para poder llegar a término con su embarazo. Amanda estaba acostumbrada a trabajar 12 horas al día, y disminuir su ritmo la dejaba extremadamente ansiosa. Tranquila en casa y con nostalgias de sus alumnos universitarios, resolvió aprovechar ese tiempo para estudiar e investigar.

Al estudiar la historia de Joseph Pilates (el autor del método), descubrió cosas que no sabía hasta el momento y decidió profundizar en lo que conocía superficialmente. Encontró sugerencias de que la historia de Joseph Pilates había sido maquillada para construir un mito y vender la técnica. Investigó sobre la pelea judicial y la disputa por la marca Pilates entre los discípulos de Joseph Pilates. Todas estas cuestiones ponían en duda si el Pilates que se enseñaba en estos días era el método que el autor quería transmitir, o finalmente fue modificado para volverse más rentable.

Amanda resolvió buscar todo aquello que Joseph dejó registrado. Los videos disponibles de Joseph Pilates que se veían en internet se lo se lo puede observar a él haciendo y orientando ejercicios. Estos no tienen nada que ver a como se practica Pilates actualmente. No necesariamente esto quiere decir que como se hace Pilates hoy este errado, sino por el contrario Amanda concluyó junto a otros estudiosos del método, que este fue bastante modificado y mejorado después de la muerte de Joseph. Tanto en las fotos como en los videos, Joseph Pilates aparentaba ser bastante exigente; severo pero amado por los alumnos. Amanda adoró esa frase, ya que así era como ella trabajaba.

Cuando tuvo acceso a los dos libros que Joseph Pilates escribió “Su salud” de 1934 y “El retorno a la vida a través de la Contrología”. En este período Amanda tuvo contacto con entusiastas del Pilates clásico, que afirmaban que el método debería ser aplicado exactamente de la forma que Joseph Pilates lo hacía. Amanda no estaba de acuerdo con eso, pues se sabe que él era un visionario, pero no obstante no tenía formación académica y desarrolló una técnica hace cien años atrás. Ya es sabido que el cometía errores, por ejemplo la búsqueda de la columna recta, sabemos que es altamente perjudicial. Amanda siempre adopto la técnica a cada paciente lo que a su vez es un deber de todo buen profesional, y por lo cual debe evaluar y prescribir ejercicios de forma individualizada. Por encima de cualquier técnica está el bien de cada alumno.

Estudiando varios libros sobre el método Pilates, ella constató que Joseph Pilates desarrolló varios equipos que no son conocidos ni comercializados y concluyó que lo que define al método Pilates no son los equipos. En este mismo período encontró en internet un video que presentaba los principios Pilates aplicados a un equipamiento australiano. Fue el primer hecho que condujo a Amanda a Neo Pilates. Entonces percibió que era posible realizar Pilates en otros equipos.

Otro hecho que llevó a la fisioterapeuta a Neo Pilates fue la revista brasilera “Istoé” de mayo de 2010, cuya tapa decía: “El futuro del fitness”. El artículo presentaba la historia de la actividad física en Brasil y colocaba al método Pilates como una práctica del pasado y este era el momento de los ejercicios funcionales. Este hecho llamó la atención de Amanda ya que tenía pensado dedicar su carrera a Pilates.

Fue entonces cuando estudió los ejercicios funcionales y descubrió que en sus adaptaciones al método Pilates ya los realizaba y que además en estos podía enfatizar para el uso de los equipos que había imaginado basado en sus investigaciones. Presentó estos equipos a su hermano Ingeniero Mecánico acostumbrado a construir máquinas; y él comenzó a producir esos equipos. Se fueron haciendo adaptaciones y mejoras hasta llegar a los equipos que se utilizan hoy en día.

Luego de que su hijo nació, Amanda y su pasante volvieron a atender, sólo que ahora en un estudio exclusivo de Neo Pilates, con los nuevos equipamientos. Los alumnos fueron alternando clases de Pilates tradicional y de Neo Pilates. Amanda continuaba sumando equipos nuevos y observaba la buena respuesta de sus alumnos. Un aspecto que llamó la atención de ella, fue que las clases se tornaban altamente lúdicas. Por este motivo decidió estudiar lo lúdico en la Educación Física y la llevó a las actividades circenses. Por otra parte el circo también influyó en la construcción de la técnica de Joseph Pilates.

Su alumna de pasantía comenzó a realizar una búsqueda científica para su trabajo de tesis sobre Neo Pilates, los resultados fueron sorprendentes. Amanda resolvió pasar por una evaluación minuciosa de los profesionales del medio científico. Presentó su técnica en el Congreso Brasileiro de Fisioterapia. En ese momento tuvo la certeza que estaba en el camino correcto, pues grandes empresas y estudiosos del área elogiaron su idea y apoyaron su iniciativa. Así se consolidó Neo Pilates y se tomaron varias precauciones: la marca fue registrada, se marcaron cursos y se amplió la producción de equipos.

Actualmente Neo Pilates ya formó más de 5000 profesionales en Brasil y 13 países más, además tiene más de 250.000 practicantes. Su gran medio de divulgación fue Facebook ya que cuenta con más de 270.000 seguidores y en Instagram tiene más de 280.000 publicaciones. En este contexto se formó un equipo compuesto de profesionales que suplen las demandas de los diferentes puntos del país, a la vez que existen profesionales que representan y reproducen el método en diferentes países. Hoy Neo Pilates es aplicado en estudios de Pilates, de Neo Pilates, en escuelas, gimnasios, clínicas de fisioterapia, clínicas médicas, spas y clubes.

El objetivo por el momento es ampliar la utilización del método en Brasil y el exterior, así como también incentiva la búsqueda científica sobre el método a partir de patrocinadores, de investigadores y de universidades. Se pretende a su vez promover la unión de los profesionales de Educación Física y Fisioterapia que utilizan Neo Pilates como herramienta de trabajo, en la Asociación Brasileira de Neo Pilates (ABraNeo).

Neo Pilates

El método Neo Pilates nació justamente de la pasión de Amanda por el control estricto de Joseph Pilates. Cuando ella pensó en la posibilidad de que quedara en el pasado obsoleto, comenzó a buscar como modernizarlo. Contrología es realmente una técnica antigua, centenaria, hecha por alguien que conocía poco pero que estaba lleno de ideas locas, pero que hasta hoy posee una metodología sólida, y que a partir de estudios científicos se muestra que Joseph Pilates estaba acertado en muchos puntos.

Al iniciar los cursos de formación en Neo Pilates Amanda viajó por todo el país, conoció profesionales con formaciones diferentes y constató que el método Pilates en Brasil ya es moderno, pues hace ya mucho tiempo se distanció del Pilates clásico. Más allá de eso, en ese país el método se volvió una herramienta regulada de trabajo para profesionales de Educación Física y Fisioterapia, a pesar de no haber una legislación que prohíba la actuación de técnicas en Pilates en Brasil, los instructores fueron quedando extintos no sólo en Brasil sino también en el exterior. Pues las personas que no poseen una base de anatomía, biomecánica, fisiología, etc., tiene pocas posibilidades de modificar criteriosamente una técnica de entrenamiento y rehabilitación.

En principios, pude definirse a Neo Pilates como Pilates hecho en otros aparatos. Luego el método Pilates es el pilar de este nuevo método. Según Kolyniak y García Joseph (2012, p.120) Pilates desarrollaba equipamiento de acuerdo a las necesidades de sus alumnos; entonces ¿por qué profesionales con más conocimiento hoy en día no pueden hacer lo mismo?, ya el usaba recursos y aparatos que desconocían los instructores de su época.

La autora enfrentó muchas barreras y críticas para poner su propuesta en marcha, pero la eficacia en la aplicación práctica y las investigaciones que fue realizando le dieron cada vez más fuerza para continuar. Encontró apoyo hasta en los mismos críticos de su método, como Kolyniak y García (2012, p.114) quienes afirmaban que el método Pilates no debía ser alterado.

Cuando se considera el conocimiento humano como un producto histórico, en constante cambio, se asume que cualquier producción humana es en última instancia, provisoria y

sujeta a modificaciones posteriores. Siendo así, no hay invención que no pueda ser modificada mejorada y adaptada por personas que la utilizan.

Hasta en las palabras del propio Joseph Pilates (1934) se encontró la necesidad de modernizar la técnica, tanto que la frase cambio el lema de Neo Pilates.

Todas las nuevas ideas son revolucionarias, y cuando la teoría responsable por ellas es comprobada por la aplicación práctica, es cuestión de tiempo que se desarrollen y florezcan. Tales ideas revolucionarias simplemente no pueden ser ignoradas. Ellas no pueden ser mantenidas en segundo plano. Tiempo y progreso son sinónimos y nada puede parar a alguno de los dos. La verdad va a prevalecer, y es por eso que yo sé que mis enseñanzas alcanzaran las masas, y finalmente serán adoptadas como universales.

A partir de este texto, se entiende que Joseph Pilates no quería que su propuesta se parara en el tiempo, él siempre fue a favor de la modernidad, de la lucha por las ideas nuevas y basadas en la experiencia. Con el tiempo, la confirmación de la verdad aparece, sea con la aplicación práctica, o sea por la ciencia.

Pilates + Entrenamiento Funcional + Actividades circenses

Como se sabe Joseph Pilates practicaba varias actividades físicas: gimnasia, luchas marciales, yoga, y circo. Él unió varios de los conceptos de cada una de estas prácticas para construir luego su método, Contrología. Como ocurre en el Entrenamiento Funcional, tiene base en otras formas de actividad física como son: musculación, gimnasia calistenia, entrenamiento, rehabilitación deportiva y método Pilates. Como diría la científica Lavoiser: “Nada se pierde, todo se transforma” y cualquier nueva idea tiene base en otras propuestas.

Por los tanto Neo Pilates une los principios de tres técnicas: Pilates, Entrenamiento Funcional y Actividades Circenses, con el objetivo de hacer más eficaz la actividad física y la rehabilitación, más completas y al mismo tiempo agradables. Por encima de las tres técnicas está la Contrología, fundamento base de Neo Pilates. En opinión de la autora ese concepto es permeable a las tres técnicas y también el Neo Pilates. Joseph Pilates afirmaba que todos, desde aquellas personas que sufren algunas anomalías físicas u orgánicas como

las personas que no, pueden transformar su cuerpo en un instrumento perfecto del deseo y alcanzar la salud y la felicidad, a través de la Contrología.

Para aclarar cómo es posible unir estas técnicas, podemos definirlas por los principios que rigen esas metodologías. El método Pilates es la técnica que expuso de forma más clara sus principios, en las demás técnicas estos principios fueron clasificados por la autora basándose en la bibliografía abordada.

Los principios Pilates más citados por los autores son: control, concentración, centralización, precisión, fluidez, respiración, alineación, vigor y coordinación. Las principales características del Entrenamiento Funcional son: equilibrio¹, fuerza, velocidad, coordinación, flexibilidad, resistencia, core (centro), multi-dimensión y multi-articular. La principales características de las Actividades Circenses son: coordinación, concentración, percepción-cenestésica, percepción espacio-temporal, equilibrio, fuerza, velocidad de reacción, ritmo, flexibilidad y cooperación.

Al comparar los tres temas, se observa que tienen muchos puntos en común.

Tabla 1. Principios en común de los métodos Pilates, Entrenamiento Funcional y las actividades Circenses.

PILATES	E.FUNCIONAL	ACT. CIRCENSES
Coordinación	Coordinación	Coordinación
Concentración	X	Concentración
Vigor	Fuerza	Fuerza
Centralización	Core	X
Fluidez	X	Ritmo
X	Equilibrio	Equilibrio
X	Flexibilidad	Flexibilidad
Control	Multi-Dimensión Multi-articular	Velocidad de reacción Percep. Cinestesica

		Percep. Espacio temporal
--	--	--------------------------

La *coordinación* motora es una de las capacidades físicas más requeridas en las actividades cotidianas, principalmente en aquellas que exigen precisión (Almeida y Texeira, 2013). Por lo tanto esta habilidad es bastante enfatizada en las tres técnicas, a pesar de no ser citada como un principio del método Pilates. Según Chaves y colaboradores (2012, pp.301-11), la coordinación es el resultado de acciones motoras eficientes y respuestas motoras rápidas que emergen de la interacción precisa y económica de los sistemas muscular, neural y sensorial. La *concentración*, como Joseph Pilates afirmaba, exige la movilización de funciones psicológicas como la memoria, la inteligencia, la creatividad, la imaginación y la voluntad. Ese principio que es fundamental en las tres técnicas, sin embargo, no es visto con tanta énfasis en el entrenamiento funcional.

Millares de estudios apuntan a los beneficios del entrenamiento de la *fuerza*, capacidad entrenada en las tres técnicas. Además de promover un aumento en la masa muscular, aumento de la fuerza muscular y cambios en la composición del cuerpo, este tipo de entrenamiento resulta en la mejora de la resistencia, del equilibrio, de la agilidad, de la densidad ósea, del colesterol, de la digestión, de la presión sanguínea y de la flexibilidad, mejorando así la calidad de vida de las personas. (Benham, 2010, p.206)

Como abordamos anteriormente, tanto el método Pilates como el Entrenamiento Funcional dan mucha importancia al centro del cuerpo, o *Core*. Sin embargo, e las Actividades Circenses no se pone énfasis en esa región, pero como cita la Federación Europea de Escuelas de Circo (FEDEC, 2014), en el programa de ejercicios para un practicante de circo, es necesario incluir ejercicios de fortalecimiento del tronco, además de la musculatura específica necesaria para la modalidad circense.

Dentro de los varios significados que la autora encontró para *fluidez*, estaba el ritmo y la afirmación “lindo de ver”. Al observar los videos de Joseph Pilates disponibles en internet, se observa que él no aplicaba ese principio. Por el contrario, los ejercicios eran robóticos,

duros y bruscos. Como se vio anteriormente, el método Pilates fue muy modificado, especialmente por los primeros instructores, ya que todos ellos eran bailarines.

El circo también tiene mucha influencia de la danza, y que en éste es fundamental que el movimiento corporal sea bonito. La autora cree que la belleza del movimiento es resultado del *control*, pues está dada la importancia y atención a todas las partes del cuerpo, resultando en precisión y seguridad del movimiento. Por lo tanto, en la opinión de la autora este es un punto que puede ser mejorado en el entrenamiento funcional.

El *equilibrio* es la interacción armoniosa y contextualmente apropiada entre la estabilidad y la movilidad del cuerpo, respetando la base de sustentación. Es el resultado de las reacciones dinámicas involuntarias a las sensaciones, para mantener una postura erecta y movimientos funcionales. Por lo tanto, es una capacidad corporal muy importante para atender las exigencias motoras diarias del ser humano. Sin embargo, no es un principio del método Pilates, a pesar de que muchos instructores realizan este tipo de entrenamiento. La gran mayoría de los ejercicios creados por Joseph Pilates fueron realizados en la postura acostada. Vale recordar que Joseph Pilates creó los ejercicios durante la guerra mundial para rehabilitar personas postradas en las camas. En esa postura no se trabaja el equilibrio. Además de eso, la mayoría de las actividades de la vida cotidiana no son realizadas acostadas. De esta forma, Neo Pilates tiene como objetivo trabajar este principio no abordado por el método Pilates.

Una investigación realizada por Yaggie y Campbell (2006) sobre los beneficios del entrenamiento del equilibrio mostró que, luego de cuatro semanas de entrenamiento utilizando un bosu (media esfera), hubo una mejora en la realización de las actividades funcionales y la mantención de la postura corporal de un grupo sometido al entrenamiento del equilibrio.

La *flexibilidad* es comprendida como la capacidad de mover una articulación por media de la amplitud de movimiento. La flexibilidad es muy importante, ya que favorece una mayor movilidad en las actividades diarias y deportivas, disminuye el riesgo de lesiones, favoreciendo un aumento de la calidad y cantidad de movimiento y una mejora de la

postura corporal (Almeida y Teixeira, 2013, p.306). Las tres técnicas trabajan la flexibilidad, a pesar de no ser un principio de Pilates. En él esta capacidad es trabajada conjuntamente con el entrenamiento de la fuerza o con el equilibrio.

El *control* es un concepto bastante amplio, que es el resultado de la aplicación de otros principios, como la concentración, la precisión y la coordinación. La autora cree que las tres técnicas trabajan el control del cuerpo. En el método Pilates no hay duda, ya que es un principio de la técnica. En el Entrenamiento Funcional, trabajar ejercicios en múltiples planos, con múltiples articulaciones, sin aislamiento muscular mediante máquinas y aún en bases inestables, exigen mucho más el control del cuerpo. En las actividades circenses en la opinión de la autora, el control corporal es ejercido al extremo, tanto estático o dinámico, individual o grupal.

A pesar de las variadas semejanzas entre estas tres técnicas, cada una de ellas tienen sus especificidades, como se ve en la tabla de más abajo:

Tabla 2: Principios diferentes de Pilates, Entrenamiento Funcional y Circo.

PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CIRCO
Alineación	Velocidad	Cooperación
Precisión	Resistencia	
Respiración		

Los principios de *alineación*, *precisión* en la opinión de la autora, a pesar de no ser enfatizados, son parte del Entrenamiento Funcional y del Circo. No obstante, la *respiración* en el método Pilates es una característica y no es abordada en las técnicas anteriores.

Por otro lado, en el método Pilates no se realiza entrenamiento de la *velocidad*. Generalmente los ejercicios son ejecutados de forma lenta. Según Almeida y Teixeira (2013:308), la velocidad es una capacidad de alcanzar mayor rapidez de reacción y de movimiento, de acuerdo con el condicionamiento específico, basado en el proceso

cognitivo, en la fuerza máxima de voluntad y en el buen funcionamiento del sistema neuromuscular.

Hacer movimientos rápidos es parte de nuestra naturaleza humana. Es un ejercicio “natural”. Cualquier ser humano, en cualquier época y en cualquier lugar del mundo, realiza en algún momento movimientos rápidos, sea para correr el colectivo o para no dejar caer un objeto en el piso. Es fundamental y es funcional entrenar ejercicios de velocidad, pues cuando una persona los necesita conseguirá hacer movimientos eficaces y seguros. Eso no quiere decir que todos los movimientos deben ser rápidos, sino que deben ser entrenados en varias velocidades. No debemos sacrificar el principio de precisión por intentar movimientos más rápidos, ya que eso quiere decir que se pierde calidad en el movimiento. Este principio de velocidad, no es parte del método Pilates, sin embargo el mismo Joseph Pilates realizaba alguno de sus ejercicios (ejemplo el cien) más veloces, cuyo objetivo era justamente el calentamiento para los demás ejercicios.

La *resistencia* es una capacidad de superar la fatiga mediante la utilización de una o más capacidades biomecánicas. En cuanto a la resistencia muscular es la capacidad del músculo de continuar la contracción sobre una determinada intensidad, la resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad del sistema del transporte del oxígeno para que los músculos continúen con el esfuerzo. El Entrenamiento Funcional trabaja esos aspectos de la resistencia.

El método Pilates trabaja solamente la resistencia muscular (o fuerza resistencia) o no la resistencia cardiovascular. Este tipo de entrenamiento se caracteriza por muchas repeticiones del mismo ejercicio con cargas relativamente bajas. Ya está establecida la importancia de este tipo de entrenamiento para la calidad de vida, y en ocasiones el instructor de Pilates aconseja a sus alumnos un entrenamiento del tipo cardiovascular como complemento.

Sim embargo, hoy se sabe que los beneficios del entrenamiento intervalado, en especial el de alta intensidad ha mostrado eficiencia para la promoción de la salud. Este tipo de entrenamiento puede ser adaptado al estudio de Pilates, alternando ejercicios aeróbicos y

anaeróbicos, como se realiza en el Entrenamiento Funcional. Por lo tanto, como se puede ver, el método Pilates sin duda tiene muchos beneficios para la salud, pero no por eso se lo puede llamar como el más completo.

El entrenamiento de las Actividades Circenses es muy dependiente de la modalidad en que se practique: trapecio, cuerda, malabares, etc. Por eso sus principios varían mucho. No obstante, la mayor diferencia en la opinión de la autora, en relación a los otros dos métodos, es trabajar la cooperación. Los ejercicios en grupo tienen un efecto muy interesante.

Un punto abordado por Amanda, con sus alumnos especialmente en la formación de instructores del método Neo Pilates, es la cooperación. Un problema bastante común, además de la falta de concentración de los alumnos es la escasa interacción con los compañeros durante la clase de Pilates. A partir de ejercicios en grupo, es posible integrar, sin necesariamente conversar y perder la concentración.

Como afirma Bortoleto (2008, pp.201-15):

La acrobacia en grupo contribuye al desarrollo de las relaciones interpersonales, por ser grupal y por lo tanto cooperativa por excelencia, además de proporcionar un aumento importante en el vocabulario corporal, y modificaciones en las capacidades motoras. Es todavía un importante agente de desarrollo, del ritmo, la responsabilidad, la confianza y el compromiso.

El Neo Pilates, con el objetivo de promover, una actividad corporal completa, divertida y desafiante, sumo a los principios Pilates los principios de velocidad, resistencia y cooperación. Mientras tanto, para llevar esos principios para el contexto educativo o de salud, se adecuaron los materiales empleados y otros aspectos de su funcionamiento para atender a todo tipo de personas.

Equipos utilizados en Neo Pilates

Para alcanzar los objetivos de Neo Pilates, un equipo de fisioterapeutas e ingenieros, liderados por la autora, desarrollaron una serie de equipos y accesorios, algunos inéditos y

otros que ya existían en otras actividades y fueron adaptados para los estudios de Pilates y Neo Pilates.

El *Skier*, consiste en una adaptación del equipamiento Reformer de Pilates. La diferencia es que el skier posee dos carritos cuya resistencia es realizada por medio de elásticos, en lugar de resortes. La gran ventaja de este aparato es la posibilidad de colocar la resistencia en dos sentidos del movimiento, y no en uno sólo como en el reformer.

El *Fix ball* está compuesto por dos aros que fijan una pelota, sin permitir que esta role y que mantenga la estabilidad de la pelota.

El *Slackline* es una cinta de equilibrio, que tiene su origen en el circo, pero fue modificada por los escaladores, tornándola más accesible. En el slackline es posible no sólo realizar ejercicios del mismo deporte, sino también ejercicios clásicos de Pilates.

La *Lira* es un recurso del circo, modificado para tornarla más accesible. Permite principalmente ejercicios acrobáticos y de fortalecimiento de los miembros superiores.

El *Gravity* está compuesto por dos telas en forma de gota y dos manoplas en suspensión. Esta idea está basada en los ejercicios del Mester Yengar que realiza ejercicios de yoga suspendido por sogas.

El *Wall* tiene el mismo origen que el Gravity. El Mestre Yengar las llama Korunta, que significa marioneta. La korunta original está compuesta también de sogas. En Neo Pilates, son utilizadas cintas, porque son más confortables y permiten mejor ajuste para los practicantes y los más diversos ejercicios.

El *Core skate* es una patineta con ocho ruedas que giran. Además de eso, sobre la patineta hay un disco que también gira, permitiendo un desplazamiento libre en todas las direcciones.

La *Escada Curva* permite ejercicios principalmente de suspensión en sus escalones o barras paralelas.

Más allá de eso, Neo Pilates utiliza los siguientes accesorios: pelotas, toning ball, pelota maní, discos de propiocepción, media esfera, bandas flexibles, medicine ball y pesas. Estos recursos pueden estar asociados a un estudio convencional de Pilates o a un estudio exclusivo de Neo Pilates.

Consideraciones Finales

Cuando se relacionaron las tres técnicas se observaron varios puntos en común que unían a una con la otra, pues al final, todo es movimiento, todo es ejercicio. Sin embargo, el pre requisito para la eficacia del método es el conocimiento teórico que fundamenta la práctica de los profesionales del movimiento del cuerpo. La base es la biomecánica, la anatomía, la fisiología, los principios del entrenamiento para la rehabilitación, entre otros, y estos conocimientos son superiores a cualquier técnica y siempre deben ser tenidos en consideración al momento de la prescripción del ejercicio.

La respuesta a la pregunta inicial, tomada al principio de este texto, ahora puede ser respondida. Es evidente que existen características específicas en cada técnica abordada, pero esas características son complementarias. Por lo tanto, la unión de Pilates+Circo+Funcional apunta en la práctica, a la realización de un ejercicio completo, ya que lo que le faltaba a una técnica es explorado en la otra.

Los objetivos propuestos fueron logrados, y los resultados están ahí, un método que propone la unión entre lo que lo mejor que las tres técnicas proponen, siempre enfocados en la salud y el bienestar de sus adeptos.

El Neo Pilates es una metodología reciente y todavía no tiene mucha comprobación científica, pero esto irá cambiando de a poco con el tiempo y los estudios científicos, tiene antecedentes científicos y eficacia comprobada por quienes lo aplican en la práctica.

El Neo Pilates es una forma de utilizar la actividad física para promover o recuperar la salud necesaria para las actividades de los días actuales. El método atiende varios objetivos al mismo tiempo: rehabilita, trae buena forma a la salud a la vez que es desafiante y divertido. El objetivo de Neo Pilates es mayor. El no sólo prepara a las personas para las

actividades cotidianas, sino también los prepara para un ocio más saludable. Este es el papel del profesional de la salud, pero también enseñar a los sujetos a mejorarla y mantenerla de alguna manera a lo largo de su vida.

Bibliografía

Almeida, C.; Teixeira, C. (2013) Entrenamiento de la fuerza y su relevancia en el entrenamiento funcional. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. Año 2017, n° 178, Marzo de 2013. <http://www.efdeportes.com/CRAIG>, C. Pilates com a bola. Sao Paulo: Phorte, 2003.

Benham, T. (2009/10) Conditioning beyond Strength Training. American College of Sports Medicine. 2009-2010.

Bortoleto, M. (2008) Introducción a la pedagogía de las actividades circenses. Jundiaí: Fontoura.

Chaves, y Colaboradores (2012) Variabilidades na coordenação motora: uma abordagem centrada no desenvolvimento gemelar Rev. Bras. Educ. Fis. Esporte, Sao Paulo, v.26, n.2, p. 301-11, abr./jun. 2012.

Gomes, A. (2002) Treinamento desportivo. Sao Paulo: manole.

Kolyniak Hijo, C. García, (2012) El auténtico método Pilates de condicionamiento físico y mental (Contrología): Contribuciones para una fundamentación teórica. San Pablo: The authentic Pilates Studio, Brasil.

Yaggie, G.; Campbell, B. (2006) Effects of Balance Training on Selected Skills. The Journal of Strength and Conditioning Research. V. 20, Issue 2, p. 245-55. Mayo 2006.